

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Буряк Лилиана Георгиевна
Должность: Директор
Дата подписания: 02.12.2024 16:18:40
Уникальный программный идентификатор:
09ca00e330a92db0da80d03297824e0dfa1309960

Министерство образования Камчатского края
Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
«КАМЧАТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»)

Рабочая программа дисциплины
«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 «Информационные системы и программирование» приказ Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 г. № 850

Организация-разработчик: КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум».

Разработчик: Семёнова Татьяна Геннадьевна-преподаватель физической культуры.

РЕКОМЕНДОВАНО

Цикловой комиссией

ФК и ОБЖ

протокол № 1

от «10» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

протокол № 1

от «17» сентября 2024 г.

*С
О
Г
Л
А
С
О
В
А
Н
О
М
е
т
о
д
и
ч
е
с
к
и
м*

*с
о
в
е
т
о
м
(*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	6
2.2. Содержание дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Материально-техническое обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	Ошибка! Закладка не определена.
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ..	Ошибка! Закладка не определена.5

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ПССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общепрофессиональных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

Содержание программы учебной дисциплины направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненнозначимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программы учебной дисциплины направлено на достижение следующих задач:

– выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;

– выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации;

– применение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

– преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнение приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе	168
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося: выполнение различного рода письменных заданий (самопрезентация, конспекта, словаря основных понятий темы и др.) в соответствии с планами практических занятий	168
Промежуточная и итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Лёгкая атлетика		68	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 1) общий инструктаж о МБ на занятиях по физической культуре 2) ТБ на занятиях по физической культуре на спортивных площадках 3) тестирование физических качеств 4) дистанции в лёгкой атлетике, старт, разгон, техника бега 5) бег 1000м 6) ОФП	4	3
	Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по лёгкой атлетике» Практическое занятие: «Бег 1000 м»	4	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) техника бега на средние дистанции, бег на 1000 м. 2) циклический бег 1000-3000м, ускорение 50 м дистанции 3) бег по пересечённой местности 9) совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции 10) тактико-технические особенности преодоления подъёмов 11) практическая реализация преодоления подъёмов,	4	3
	Практическое занятие: «Циклический бег» Практическое занятие: «Бег на средние дистанции» Практическое занятие: «Бег 1000м» Практическое занятие: «Бег 2 x 1000м» Практическое занятие: «Бег 3 x1000м» Практическое занятие: «Бег 3000м» Практическое занятие: «Ускорение 50м на дистанции» Практическое занятие: «Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции» Практическое занятие: «Кроссовая подготовка»	4	

Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м, техника бега на короткие дистанции, старт, разгон, финиш 2) бег 100м ,спринт 50м ,совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	3
	Практическое занятие: «Бег на средние дистанции» Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции» Практическое занятие: «Совершенствование техники бега на короткие дистанции» Практическое занятие: «Техника бега на 30м, 60м»	4	
Тема 1.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала: 1) спринтерский бег 100м 2) техника передачи эстафетной палочки 3) эстафетный бег 4 x 100м	4	3
	Практическое занятие: «Эстафетный бег»	4	
Тема 1.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м 2) изучение техники метания гранаты с места, 3) изучение техники метания гранаты с разбега 4) метание гранаты с разбега: девушки-500гр., юноши-700гр. 5) ОФП	4	1/2
	Практическое занятие: «Метание гранаты»	4	
Тема 1.6 Толкание ядра	Содержание учебного материала: 1) совершенствование техники толкания ядра 2) ОФП	4	
	Практическое занятие: «Совершенствование техники толкания ядра»		
Тема 1.7 Челночный бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м 2) техника челночного бега 3) челночный бег 3 x 10м 3) челночный бег 10 x 10м 4) ОФП		
	Практическое занятие: «Челночный бег 3x10м» Практическое занятие: «Челночный бег 10 x10м»		

Тема 1.8 Прыжки в длину	Содержание учебного материала: 1) техника прыжка в длину способом согнув ноги 2) прыжок в длину с места 3) ОФП	4	3
	Практическое занятие: «Освоение техники прыжков в длину» Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов»	4	
Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития лёгкой атлетики (для обучающихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лёгкой атлетики в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).		34	
Раздел 2 Баскетбол		64	
Тема 2.1 Вводное занятие. Стойки, передвижение, ведение мяча	Содержание учебного материала: 1) ТБ на занятиях в спортивном зале и во время игры в баскетбол 2) правила игры, соревнований 3) игра по упрощённым правилам баскетбола 4) стойки, передвижения, ведение мяча 5) передвижения в защитной стойке 6) совершенствование основных тактико-технических действий 7) учебно-тренировочная игра	4	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия» Практическое занятие: «Совершенствование основных тактико-технических действий»	4	

	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»		
Тема 2.2 Передача и ловля мяча, броски	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) бросок двумя руками с места 3) ловля и передача мяча двумя руками на месте 4) ловля и передача мяча в движении, во встречном движении 5) учебно-тренировочная игра	4	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	
Тема 2.3 Передвижение в защитной стойке вперед и назад	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) бросок двумя руками с места 3) ловля и передача мяча двумя руками на месте 4) ловля и передача мяча в движении, во встречном движении 5) передвижения без мяча в защитной стойке 6) учебно-тренировочная игра	4	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	
Тема 2.4 Ведение мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) ведение мяча на месте 3) ведение мяча в движении 4) ведение мяча с изменением направления 5) учебно-тренировочная игра	4	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	
Тема 2.5 Броски мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) бросок мяча двумя руками с места 3) бросок мяча двумя руками в движении 4) бросок мяча одной рукой в движении 5) бросок мяча двумя руками с изменением направления движения 6) учебно-тренировочная игра	4	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	

Тема 2.6 Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) передача и ловля мяча на месте по прямой линии 3) ловля и передача мяча в движении 4) ловля и передача мяча во встречном движении 5) учебно-тренировочная игра	4	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	
Тема 2.7 Взаимодействие двух игроков	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) имитация броска 3) выполнение движения без мяча 4) взаимодействие двух игроков в движении 5) учебно-тренировочная игра	4	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	
Тема 2.8 Нападение быстрым прорывом	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) нападение двух игроков быстрым прорывом 3) нападение трех игроков быстрым прорывом 4) учебно-тренировочная игра	4	3
	Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	
Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные баскетболисты (судьбы и биографии лучших представителей) г) История возникновения и развития баскетбола (для обучающихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями) 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, на Камчатке» (для		32	

обучающихся базового уровня и одаренных студентов). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).			
Раздел 3 Волейбол		60	
Тема 3.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 1) ТБ на занятиях в спортивном зале и во время игры в волейбол 2) правила игры, соревнований 3) стойки, перемещения волейболиста 4) игра по упрощенным правилам волейбола 5) исходное положение (стойки), перемещения волейболиста в нападении	4	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия» Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	4	
Тема 3.2 Техника стоек и приёма мяча, виды и техника подачи	Содержание учебного материала: 1) техника стоек, перемещений волейболиста в защите 2) техника стоек, перемещения волейболиста в нападении 3) техника приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой 4) техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча 5) техника нижней прямой подачи	4	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра»	4	
Тема 3.3 Техника верхней прямой подачи, прямого нападающего удара	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника верхней прямой подачи 3) техника прямого нападающего удара 4) техника нападающего удара тихого, после имитации сильного	4	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	
Тема 3.4 Передача и приём мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника приёма мяча сверху 3) техника приёма мяча снизу 4) передача и приём мяча снизу	4	3

	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	
Тема 3.5 Передача мяча через сетку	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) передача мяча через сетку снизу 3) передача мяча через сетку сверху 4) нижняя прямая подача	4	3
	Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам» Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»	4	
Тема 3.6 Верхняя прямая подача, техника блокирования	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника верхней прямой подачи 3) техника одиночного, группового блокирования	4	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	
Тема 3.7 Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) специальные упражнения разминки 2) учебно-тренировочная игра 3) игра по правилам	4	3
	Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	4	

<p>Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные волейболисты (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития волейбола (для обучающихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке» (для обучающихся базового уровня). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).</p>		30	
Раздел 4 Лыжная подготовка		24	
<p>Тема 4.1 Вводное занятие. Классический ход</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке 2) лыжные виды спорта 3) техника падений 4) техника одношажного, двушажного классического хода 5) совершенствование техники одношажного, двушажного классического хода 6) прохождение дистанции 3км, 5км</p>	4	3
	<p>Практическое занятие: «Техника одношажного, двушажного классического хода» Практическое занятие: «Совершенствование техники классического хода»</p>	4	
<p>Тема 4.2 Виды лыжных ходов. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Коньковый ход</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) одновременные и попеременные лыжные ходы 3) полуконьковый и коньковый ход 4) совершенствование техники конькового хода 5) прохождение дистанции 3км, 5км</p>	4	3

	Практическое занятие: «Виды лыжных ходов» Практическое занятие: «Совершенствование техники конькового хода»	4	
Тема 4.3 Техника прохождения дистанций по пересеченной местности	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте 3) передвижение по пересечённой местности 4) прохождение дистанций до 5км (начальный и средний уровень подготовки), до 10 км (высокий уровень подготовки) 5) свободное катание	4	3
	Практическое занятие: «Техника прохождения дистанций по пересечённой местности» Практическое занятие: «Прохождение дистанций»	4	
Тема 4.4 Прохождение дистанций. Свободное катание	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши) 3) свободное катание 4) прохождение дистанций до 5км (начальный и средний уровень подготовки), до 10 км (высокий уровень подготовки). 5) выполнение контрольных нормативов	2	3
	Практическое занятие: «Выполнение контрольных нормативов» Практическое занятие: «Свободное катание»	4	
Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Выдающиеся спортсмены-лыжники Камчатки (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития зимних видов спорта (для обучающихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке», «Трибология лыжных гонок», «Лыжные мази: история появления» (для обучающихся базового уровня). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ),		12	

медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).			
Раздел 5 Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		64	
Тема 5.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями 2) способы развития силы и выносливости 3) комплексно – силовые упражнения (КСУ) 4) круговая тренировка 5) варьирование нагрузки 6) пробное выполнение КСУ (комплекс №1)	4	3
	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости» Практическое занятие: «Выполнение КСУ»	4	
Тема 5.2 Комплексно-силовые упражнения (КСУ)	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) упражнения с собственным весом 3) совершенствование техники отжиманий и подтягиваний 4) виды и назначение КСУ 5) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ 6) выполнение КСУ 7) совершенствование техники выполнения КСУ 8) стретчинг, значение для восстановления 9) подвижные игры	4	3
	Практическая занятие: «Выполнение комплексов ОФП» Практическое занятие: «Выполнение КСУ» Практическая занятие: «Выполнение упражнений с собственным весом» Практическое занятие: «Изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ» Практическое занятие: «Совершенствование техники выполнения КСУ» Практическое занятие: «Стретчинг»	4	
Тема 5.3 Развитие ловкости	Содержание учебного материала: 1) способы развития ловкости 2) упражнения для развития ловкости одиночно и в парах 3) подвижные игры для развития ловкости		
	Практическое занятие: «Выполнение упражнений на развитие ловкости одиночно и в парах»		

Тема 5.4 Круговая тренировка как способ развития силовой и функциональной выносливости	Содержание учебного материала: 1) техника выполнения упражнений круговой тренировки 2) выполнение полного комплекса упражнений круговой тренировки на выбор 3) заминка, упражнения на расслабление 4) подвижные игры		
	Практическое занятие: «Выполнение комплекса упражнений круговой тренировки на выбор»		
Тема 5.5 Упражнения с набивными мячами	Содержание учебного материала: 1) упражнения с набивными мячами на развитие выносливости 2) упражнения с набивными мячами для развития быстроты, ловкости	4	3
	Практическое занятие: «Выполнение упражнений с набивными мячами»	4	
Тема 5.6 Гиревой спорт	Содержание учебного материала: 1) ТБ при выполнении упражнений с гирями 2) основные упражнения, правила соревнований 3) освоение техники 4) толчок гири 5) рывок гири	4	3
	Практическое занятие: «Освоение техники толчка и рывка гири» Практическое занятие: «Практическое выполнение упражнений»	4	
Тема 5.7 Упражнения для развития силы	Содержание учебного плана: 1) техника выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами	4	3
	Практическое занятие: «Упражнения для развития силы» Практическое занятие: «Выполнение упражнений на тренажёрах и со свободными весами»	4	
Тема 5.8 Упражнения для развития гибкости (стретчинг)	Содержание учебного материала: 1) техника упражнений для развития гибкости 2) техника упражнений для развития гибкости в парах 3) стретчинг, его значение для восстановления	4	3
	Практическое занятие: «Выполнение упражнений на развитие гибкости одиночно и в парах»	4	
Тема 5.9 Дифференцированный зачёт Подвижные игры	Содержание учебного материала: 1) ТБ во время игры 2) ОФП 3) подтягивание на высокой и низкой перекладине 4) упражнения на брусьях 5) упражнения с отягощениями 6) силовые подвижные игры	4	3

	Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов» Практическое занятие: «Силовые подвижные игры»	4	
Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) Функциональное многоборье и кросс-тренинг (для одарённых студентов) д) Лечебная физкультура. Кинезиотерапия (для обучающихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой: «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для обучающихся базового уровня и одарённых обучающихся). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).	32		

Раздел 6 Футбол		24	
Тема 6.1 Вводное занятие	Содержание учебного плана: 1) ТБ на занятиях по футболу 2) правила игры, соревнований 3) специальные упражнения 4) совершенствование навыков и умений 5) игра по упрощённым правилам	4	
	Практическое занятие: «Выполнение подводящих и специальные упражнения» Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра»	4	
	Тема 6.2 Основные тактико-технические действия (ТТД)	4	
Тема 6.3 ОФП в системе подготовки футболистов	Содержание учебного плана: 1) ОФП 2) совершенствование техники специальных упражнений 3) совершенствование ТТД 4) игра по упрощённым правилам	4	
	Практическое занятие: «Выполнение комплексов ОФП» Практическое занятие: «Совершенствование техники специальных упражнений» Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам» Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра»	4	
	Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Знаменитые футболисты России (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития футбола (для обучающихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития футбола в мире, России, на Камчатке» (для	12	

<p>обучающихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).</p>			
Раздел 8 Гимнастика		32	
<p>Тема 8.1</p> <p>Вводное занятие.</p> <p>Гимнастические стойки.</p> <p>Вольные упражнения</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>	<p>Содержание учебного плана:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ТБ на занятиях по гимнастике 2) ОФП 3) гимнастические стойки 4) гимнастические упражнения в парах 5) стойка на руках 6) кувырки 7) упражнения на развитие гибкости 8) упражнения на развитие гибкости нижней части тела 	4	3
	<p>Практическое занятие: «Гимнастические стойки»</p> <p>Практическое занятие: «Гимнастические упражнения в парах»</p> <p>Практическое занятие: «Техника вольных упражнений»</p> <p>Практическое занятие: «Выполнение вольных упражнений»</p> <p>Практическое занятие: «Выполнение упражнений на развитие гибкости»</p>	4	
<p>Тема 8.2</p> <p>Основы оздоровительной гимнастики</p> <p>Основы профилактического массажа</p>	<p>Содержание учебного плана:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) особенности техники выполнения упражнений 2) виды упражнений для коррекции осанки 3) техника выполнения упражнений 4) выполнение комплекса 5) назначение массажа 6) требования безопасности 7) основные принципы и приёмы 8) самомассаж 	4	3
	<p>Практическое занятие: «Выполнение упражнений для коррекции осанки»</p> <p>Практическое занятие: «Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики»</p> <p>Практическое занятие: «Изучение основных приёмов профилактического самомассажа»</p>	4	
<p>Тема 8.3</p> <p>Приёмы страховки и само страховки</p>	<p>Содержание учебного плана:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) падение вперед 2) падение назад 3) передняя страховка 4) выполнение приёмов страховки через препятствие 	4	3

	Практическое занятие: «Выполнение приёмов страховки»	4	
Тема 8.4 Гимнастические упражнения на снарядах Элементы гимнастики в системе комплексной подготовки	Содержание учебного плана: 1) ТБ при работе на снарядах 2) ОФП 3) виды упражнений на снарядах 4) методика совершенствования физ. качеств при работе на снарядах 5) подтягивание на высокой, низкой перекладине 6) техника выполнения упражнений на перекладине, подтягивание, подъём-переворот, выход на прямые руки 7) совершенствование техники работы на перекладине 8) техника выполнения упражнений на брусьях 9) техника выполнения упражнений на гимнастической скамье 10) гимнастические упражнения на снарядах с отягощениями 11) комплексно-силовая тренировка с элементами гимнастики	4	3
	Практическое занятие: «Выполнение гимнастических упражнений на снарядах» Практическое занятие: «Выполнение гимнастических упражнений на снарядах с отягощениями» Практическое занятие: «Комплексно-силовая тренировка с элементами гимнастики»	4	
Тема 8.5 Комбинация вольных упражнений Дифференцированный зачет	Содержание учебного плана: 1) ОФП 2) произвольная комбинация упражнений, разученных ранее (не менее 8 элементов) 3) прыжки на скакалке 30сек., 1 мин. 4) сдача спортивных нормативов 5) Выполнение КВУ №1 6) Выполнение КВУ №2	4	3
	Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов» Практическое занятие: «Выполнение комбинаций вольных упражнений» Практическое занятие: «Выполнение КВУ №1, КВУ №2»	4	
Контрольное тестирование: для обучающихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для обучающихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Оздоровительные виды гимнастики (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) Гимнастика на рабочем месте (для обучающихся с ослабленным здоровьем) д) История художественной гимнастики (для обучающихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями).	16		

<p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития художественной и спортивной гимнастики в мире, России, на Камчатке» для обучающихся базового уровня.</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных обучающихся).</p>		
--	--	--

Всего 336

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Москва Издательский центр «Академия» 2018 г.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2019. - 47 с.
2. Егоров В.Ю. Спортивные и подвижные игры: учебное пособие - Санкт-Петербург ВИФК 2020г.

3. Егоров В.Ю. Спортивные и подвижные игры: учебник – Санкт-Петербург ВИФК 2019г.
4. Холодов И.П. Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика: учебник - Санкт-Петербург МО РФ ВИФК 2018г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 2. Усвоенные знания: 3. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, 4. об основах здорового образа жизни. 5. Сформированные общие компетенции: 6. принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 2), 7. принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 3), 8. работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6) 	<p>Практические работы, домашние задания, контрольные работы, тестирование, выполнение индивидуальных заданий для обучающихся с ослабленным здоровьем и с одаренными способностями, экспертная оценка выполненных рефератов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование по теоретическому материалу; - контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности - зачет - создание презентаций; - исследовательский проект.

Примерные требования к двигательной подготовленности студентов
2 - 4 курса КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»

Упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м, с	4,8	5,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,2	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3 x 10 м, с	7,7	8,2		8,6	9,3	
Челночный бег 10 x 10 м, с	28,0	31,0		33,0	36,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.10	12.00	
Бег на 3000 м, мин, с	14.00	15.30			Без учета времени	
Бег на 5000 м		Без учета времени				
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с разбега, см	430	380		355	285	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	115		115	100	
Метание гранаты 500 г, м	—	—		17	12	
Метание гранаты 700 г, м	28	24		—	—	
Лазанье по канату, м, см	5,40	3,70		—	—	
Лазанье по канату без помощи, м, см	3,50	2,20			---	
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	7			---	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	---	---		22	16	
Бег на лыжах на 3 км, мин, с	—	—		19.00	20.30	
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	27.00	30.00			Без учета времени	
Бег на лыжах на 10 км		Без учета времени				
Кросс на 2000 м, мин, с	—	—	11.00	12.50		
Кросс на 3000 м, мин, с	15.30	17.00		Без учета времени		

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями с учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр.
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр.
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр.
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физической культуры учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.